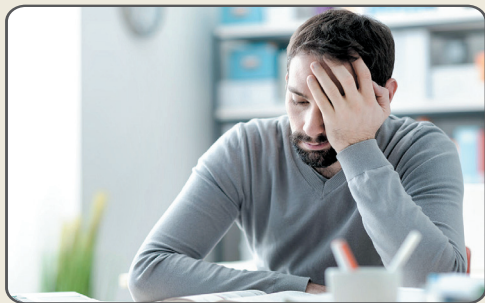


## خستگی مزمن را جدی بگیرید

اگر علی‌رغم چند روز استراحت در خانه و یا کمتر کار کردن، اما همچنان خسته باشید دچار خستگی مزمن یا طولانی مدت در بسیاری از موارد ناشی از استرس، عدم خواب کافی، رژیم غذایی ضعیف و سایر عادات غلط در زندگی هستید



### ۸ اقدام مهم برای دور شدن از خستگی مزمن:

**– سالم غذا بخورید:** یک راه خوب برای حفظ انرژی در طول روز، خوردن وعده‌های غذایی منظم و میان وعده‌های سالم، هر ۳ تا ۴ ساعت است. پس سراغ وعده‌های غذایی حجیم که از هم فاصله زیادی دارند، نروید.

**– حرکت کنید:** در اینجا منظور، انجام حرکات ورزشی سنگین نیست، بلکه باید ورزش منظم داشته باشید. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای، می‌تواند باعث افزایش انرژی شود.

**– وزن کم کنید:** تحمل وزن اضافی، بدن شما را فرسوده کرده و احساس خستگی را در شما بیشتر می‌کند. وزن زیاد باعث فشار اضافی روی قلب می‌شود که خود عامل احساس خستگی است.

**– خوب بخوابید:** هر روز به موقع به رختخواب بروید و صبح‌ها سر ساعت مشخص بیدار شوید. از چرت زدن‌های کوتاه و متناوب در طول روز پرهیز کنید. حداقل ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید.

**– استرس را از خود دور کنید:** استرس، انرژی زیادی صرف می‌کند؛ پس برای دور شدن از آن سراغ ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و یوگا بروید. گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب و گذراندن اوقات در میان جمع، استرس را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

**– سراغ رفتار درمانی بروید:** شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صحبت درمانی یا درمان‌هایی مانند رفتار درمانی شناختی به مبارزه با خستگی ناشی از استرس، اضطراب و کاهش خلق و خو کمک می‌کند.

**– کافئین را قطع کنید:** متخصصان توصیه می‌کنند که هرگز برای رفع خستگی سراغ کافئین نروید. سعی کنید به مدت یک ماه از کافئین دور باشید تا ببینید آیا هنوز احساس خستگی در شما وجود دارد یا نه.

**– آب بیشتری بنوشید:** کمبود آب می‌تواند مولد احساس خستگی باشد. زمانی که احساس خستگی می‌کنید، به جای نوشیدن چای یا قهوه، ابتدا یک لیوان آب بنوشید.

## مادران باردار مراقب نوشیدنی‌های رژیمی باشند

این بیماری اغلب یک اختلال رشد نامیده می‌شود زیرا کودکان اغلب در دو سال اول زندگی خود به این بیماری مبتلا می‌شوند. گروه تحقیقاتی اطلاعات مربوط به ۲۳۵ کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم را تجزیه و تحلیل کرد و داده‌ها را با ۱۲۱ کودکی که رشد عصبی معمولی داشتند مورد مقایسه قرار داد. برای تعیین قرار گرفتن شرکت‌کنندگان در معرض این مواد طی اوایل زندگی، محققان از پرسشنامه‌هایی برای ارزیابی میزان مصرف نوشابه رژیمی یا نوشیدنی‌های مشابه توسط مادران استفاده کردند.

پسران مبتلا به اوتیسم بیش از سه برابر بیشتر احتمال داشت که مادرانی داشته باشند که روزانه حداقل یک یا چند وعده نوشابه رژیمی یا محصولی معادل آن با اسپارتم شیرین شده در دوران بارداری یا شیردهی مصرف کنند. محققان نتوانستند ارتباط آماری معناداری در دختران پیدا کنند.

محققان اظهار نظر کردند: «یافته‌های ما به موارد روبه‌رشد کمک می‌کند و نگرانی‌هایی را در مورد آسیب احتمالی ناشی از مصرف نوشابه‌ها/نوشیدنی‌های رژیمی یا مصرف اسپارتم بر فرزندان در دوران بارداری مادر را افزایش می‌دهد».

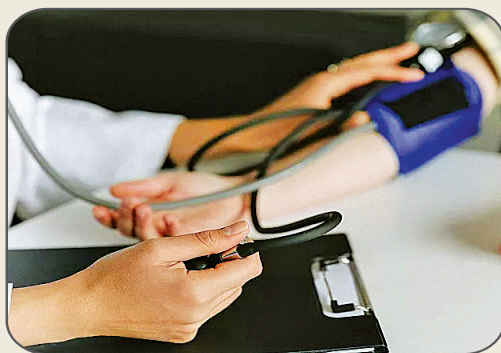
این مطالعه ثابت نمی‌کند که نوشیدن نوشابه‌های رژیمی باعث اوتیسم در کودکان می‌شود. محقق ارشد این تحقیق گفت: مطالعه ما علیت را اثبات نکرده است و ثابت نمی‌کند که مصرف نوشابه‌های رژیمی و به طور خاص اسپارتم توسط مادر در دوران بارداری یا شیردهی خطر ابتلا به اوتیسم را در کودک افزایش می‌دهد اما به عنوان نتایج هشدار دهنده عمل می‌کند.



نتایج تحقیقات جدید ارتباط بین مصرف نوشابه رژیمی یا نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده توسط مادر در دوران بارداری یا شیردهی و تشخیص اوتیسم در پسران آنان را آشکار کرده است. اسپارتم، شیرین کننده بدون قند است که به‌طور گسترده در نوشیدنی‌های رژیمی، بستنی، محصولات لبنی، غلات صبحانه، خمیر دندان و قطره‌های ضد سرفه استفاده می‌شود. طبق نظر سازمان غذا و دارو میزان مجاز مصرف روزانه اسپارتم ۵۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

اگرچه به‌عنوان جایگزین بدون کالری برای شکر به‌طور گسترده‌ای محبوب شده است اما سلامت اسپارتم سال‌ها مورد بحث بوده است. در جدیدترین مطالعه، محققان مصرف اسپارتم توسط مادر و خطر ابتلا به اوتیسم را در فرزندان که در اوایل زندگی در معرض آن قرار گرفتند - در رحم و در دوران شیردهی - ارزیابی کردند.

## زایمان در نوجوانی، از علل بروز بیماری‌های قلبی در میانسالی است



در این پژوهش، با ۱۰۴۷ زن ۶۵ تا ۷۴ ساله در سال ۲۰۱۲ مصاحبه شد و پژوهشگران دریافته‌اند که رابطه مستقیمی بین سن مادر در اولین زایمان و خطر ابتلا به بیماری قلبی در دوران میانسالی‌اش وجود دارد. در این پژوهش، بیش از ۱۶ درصد از مجموع ۱۸۸ زنی که قبل از ۲۰ سالگی بچه‌دار شدند، اهل آمریکای جنوبی و از طبقات فرودست جامعه با میزان درآمد پایین و تحصیلات اندک بودند. به طور کلی، زنانی که قبل از ۲۲ سالگی بچه‌دار می‌شوند، عموماً از نظر اقتصادی و تحصیلی نسبت به دیگران در وضع پایین‌تری قرار دارند.

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از علل معلولیت و مرگ به شمار می‌روند که یکی از عوامل بروز آنها، زایمان در دوران نوجوانی است.

پژوهش‌های جدی نشان می‌دهند که بارداری در نوجوانی، یکی از عواملی است که سلامت قلبی عروقی زنان را در طولانی مدت تهدید می‌کند. بر اساس پژوهش منتشر شده در مجله علمی «مجله انجمن آمریکایی قلب»، زنانی که در نوجوانی زایمان می‌کنند، در دوران میانسالی، بیشتر از کسانی که در سنین بالاتر بچه‌دار می‌شوند، در معرض بیماری‌های قلبی و فشار خون قرار دارند.

محققان دریافته‌اند که زنانی که اولین فرزند خود را زیر ۲۰ سالگی به دنیا آوردند، بیشتر در معرض خطرات قلبی عروقی قرار دارند. در مقابل، زنانی که در سنین بالاتر اولین فرزند خود را به دنیا آوردند، کمتر در معرض این بیماری‌ها قرار دارند، اما کمترین میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در میان زنانی گزارش شد که هرگز بچه‌ای به دنیا نیاوردند.

دکتر کترین پیرکل، استادیار مرکز مطالعات سلامت عمومی در دانشگاه هاوایی در مانوآ و مدیر پژوهش یادشده، معتقد است که یافته‌ها نشان می‌دهند مادران نوجوان، در مقایسه با مادران دیگر، فشار بیشتری را در دوران بارداری تحمل می‌کنند. آنها باید بیشتر مراقب فاکتورهای سبک زندگی که خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند، باشند؛ فاکتورهایی چون نداشتن وزن در حد مناسب و داشتن فعالیت جسمی کافی. پزشکان هم باید توجه بیشتری را به ویژگی‌های باروری زنان داشته و نسبت به بررسی خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی، حساس‌تر باشند. اگر مادر شدن در نوجوانی واقعاً خطر بروز بیماری قلبی را در زنان افزایش می‌دهد، باید اطمینان حاصل کنیم که دختران و نوجوانان از آموزش جنسی کافی برخوردار هستند.

## سلیاک؛ بیماری هزار چهره



عضلانی مراجعه می‌کنند و مشکلات زیادی برای آنها به وجود می‌آید.

کسانی که اختلالات کروموزومی دارند بیشتر درگیر این بیماری می‌شوند و راهی برای پیشگیری وجود ندارد. کسانی که دچار بیماری سلیاک هستند باید مراقب باشند مواد غذایی حاوی گلوتن استفاده نکنند چرا که با از بین رفتن پرز روده مواد لازم جذب بدن آنها نمی‌شود.

گلوتن فقط در مواد غذایی مانند جو و گندم وجود ندارد بلکه برخی از مولتی ویتامین‌ها که خودسرانه استفاده می‌شوند حاوی گلوتن هستند و ممکن است مشکلاتی را برای افراد ایجاد کنند.

بیماری سلیاک از این نظر به بیماری هزار چهره معروف است که با علائم مختلفی بروز می‌کند و حتی با انجام آزمایشات نیز در برخی موارد قابل شناسایی نیست و با بیماری‌های دیگر مانند روده تحریک پذیر اشتباه گرفته می‌شود.

در بیماری سلیاک با خوردن برخی از مواد غذایی حاوی گلوتن اختلال در پرزهای روده کوچک به وجود می‌آید و مواد لازم به شخص نمی‌رسد و فرد دچار عوارض مختلفی مانند اسهال و یبوست، مشکلات پوستی، کم خونی و پوکی استخوان می‌شود.

بیماری سلیاک بیماری خیلی خطرناکی نیست، اما تشخیص زود هنگام آن اهمیت دارد. بسیاری از افراد با کم خونی و ضعف